

Sommaire

Introduction	9
1. Être reconnu	11
Exercice n° 1 : Comment réagissez-vous face aux signes de reconnaissance ?	12
Exercice n° 2 : Un menu sur mesure	16
Exercice n° 3 : Quels signes de reconnaissance préférez-vous ?	18
Exercice n° 4 : Comment gérez-vous les signes de reconnaissance ?	19
Exercice n° 5 : Votre profil actuel	24
Exercice n° 6 : Apprenez à accepter les signes de reconnaissance !	25
Exercice n° 7 : Demandez des signes de reconnaissance ! ..	27
Exercice n° 8 : Votre « bilan d'amitié »	29
Exercice n° 9 : Refusez les signes de reconnaissance qui ne vous conviennent pas !	30
Exercice n° 10 : Appréciez-vous !	32
Exercice n° 11 : Donnez aussi aux autres !	33
Exercice n° 12 : Apprivoisez les critiques constructives ! ..	35
2. Découvrir son attitude existentielle	37
Exercice n° 13 : Comment vous considérez-vous ?	38
Exercice n° 14 : Comment gérez-vous certaines situations ?	39
Exercice n° 15 : La « bonne liste »	43
Exercice n° 16 : Quel genre de pression vous mettez-vous ?	45

Exercice n° 17 : Donnez-vous le droit d'être vous-même ! . . .	47
Exercice n° 18 : Soyez bon sans être parfait !	49
Exercice n° 19 : Prenez conscience de vos besoins !	51
Exercice n° 20 : Vous pouvez le faire !	53
Exercice n° 21 : Pre-nez vo-tre temps...	55

3. Connaître ses états du moi 59

Exercice n° 22 : Faites connaissance avec vos états du moi !	60
Exercice n° 23 : Votre profil : l'« égogramme »	62
Exercice n° 24 : Contactez votre moi Adulte !	64
Exercice n° 25 : Les cinq sens	66
Exercice n° 26 : Sous un autre angle...	69
Exercice n° 27 : Repérez vos autocritiques !	70
Exercice n° 28 : Contrez votre Parent critique !	71
Exercice n° 29 : Développez votre Parent bienveillant ! . . .	73
Exercice n° 30 : Apaisez votre moi Enfant !	74
Exercice n° 31 : « Plus de stress, moins de stress »	76
Exercice n° 32 : Autoportrait	77

4. Échanger de manière satisfaisante 79

Exercice n° 33 : Comment échangez-vous ?	80
Exercice n° 34 : Maximisez vos chances d'avoir des échanges satisfaisants !	82
Exercice n° 35 : Évitez les Persécuteurs et les Sauveurs ! . .	84
Exercice n° 36 : Comment aimez-vous passer le temps ? . .	87

5. Aimer son corps 91

Exercice n° 37 : Votre portrait en mots	92
Exercice n° 38 : Votre portrait dessiné	94
Exercice n° 39 : Miroir, ô miroir.	96
Exercice n° 40 : Prenez soin de vous physiquement !	97

6. Réécrire son scénario	99
Exercice n° 41 : Où en êtes-vous ?	100
Exercice n° 42 : Identifiez vos croyances !	102
Exercice n° 43 : Repérez vos sabotages !	104
Exercice n° 44 : Quelles réactions suscitez-vous ?	105
Exercice n° 45 : Comment votre scénario fonctionne-t-il ?	107
Exercice n° 46 : Ne « prouvez » plus vos croyances négatives !	110
Exercice n° 47 : Cessez de vous saboter !	112
Exercice n° 48 : Changez vos croyances !	114
Exercice n° 49 : Écrivez l'histoire de votre vie !	117
Exercice n° 50 : Faites le point !	120
Conclusion	123
Références	125